



---

## CHE COS'È LA NICTURIA?

---

La nicturia si verifica quando ci si sveglia di notte per urinare. Quando succede più di due volte a notte questo è sintomo di un problema.

La nicturia si verifica di frequente negli anziani. Questo fenomeno può causare problemi nella vita di ogni giorno. Alzarsi al buio per andare in bagno disturba il sonno e aumenta il rischio di cadute. Inoltre svegliarsi di notte può rendere difficile riaddormentarsi, il giorno dopo ci si sveglia stanchi e di conseguenza si finisce per dormire durante il giorno e non si dorme bene la notte. Tali cambiamenti al ciclo del sonno possono persino peggiorare il problema in quanto potreste essere più consapevoli della vescica che si riempie e sentire più spesso il bisogno di urinare.

Doversi svegliare una o più di una volta la notte per urinare si verifica sempre più spesso con l'età. Si è scoperto che una donna su due e un uomo su tre, di età compresa tra i 50 e i 59 anni, presentano problemi di nicturia. Diventa ancora più frequente nella vecchiaia - sette donne su dieci, e nove uomini su dieci al di sopra di 80 anni soffrono di nicturia.

---

## QUALI SONO LE CAUSE PIÙ FREQUENTI DELLA NICTURIA?

---

- comuni disturbi cardiaci e renali;
- gonfiore alle caviglie;
- assunzione di diuretici la notte;
- consumo di grandi quantità di fluidi, bevande alcoliche e che contengono caffeina (tè, caffè e cola) prima di coricarsi la notte;
- diabete non adeguatamente controllato (Tipo 1 o Tipo 2);
- diabete insipido (un problema ormonale raro caratterizzato da un'insaziabile sete e da urine abbondanti);
- cambio di posizione (cambiare dalla posizione eretta durante il giorno a quella sdraiata di notte fa sì che molto più sangue scorra nei reni producendo una maggiore quantità di urina);
- vescica irritabile o ipersensitiva (come per le infezioni alla vescica);
- vescica iperattiva (come dopo un ictus);
- gravidanza;
- interruzione del sonno, come andare al bagno solo perché si è svegli; e/o
- stitichezza o prostata ingrossata che preme sul collo della vescica impedendo lo svuotamento completo e causando la fuoriuscita di urina in piccole o grandi quantità.

# 14 NICTURIA-ALZARSI LA NOTTE PER ANDARE IN BAGNO

Nelle persone giovani e sane, l'ormone antidiuretico rallenta la produzione di urina durante la notte. Quando si invecchia, l'organismo produce una quantità inferiore di questo ormone quindi durante il sonno i reni producono la stessa quantità o una quantità di urina superiore a quella prodotta durante il giorno. Questo significa che la vescica ha bisogno di svuotarsi più spesso durante la notte.

**N.B:** Alcune persone pensano che bere meno acqua durante il giorno possa risolvere i problemi notturni, tuttavia questo non è vero. Bere poco può causare insufficiente apporto di fluidi e stitichezza e rendere l'urina più concentrata, cose che possono irritare la vescica e incrementare il numero di visite in bagno. D'altronde non bere abbastanza acqua può causare un restringimento del muscolo vescicale, conseguentemente la vescica non trattiene molta urina e il bisogno di urinare di notte si aggrava ulteriormente.

---

## COME VI RENDETE CONTO CHE SOFFRITE DI NICTURIA?

---

Parlate con il vostro medico se credete di soffrire di nicturia poiché potrebbe trattarsi di un problema più serio.

Per informarsi sui vostri sintomi il medico vi farà domande riguardo a:

- la vostra storia medica;
- problemi alla vescica;
- farmaci che assumete (ad es. a che ora prendete gli antidiuretici); e
- sonno interrotto.

---

## IL MEDICO POTRÀ ANCHE:

---

- controllare se i vostri sintomi corrispondono a quelli della nicturia, come quelli sopracitati;
- sottoporvi ad un esame dell'urina per escludere un'eventuale infezione vescicale;
- chiedervi di riempire una tabella per controllare:
  1. che cosa, quando e quanto bevete;
  2. quando e quanta urina producite;
  3. quando andate a letto e quando vi alzate; e
  4. prescrivere una serie di esami, ad es. esami della vescica, dei reni, dell'urina e del sangue.

# 14 NICTURIA-ALZARSI LA NOTTE PER ANDARE IN BAGNO

## COME SI PUÒ CURARE LA NICTURIA?

È importante curare tutti i sintomi di nicturia e rivolgersi allo specialista giusto.

Alcune delle terapie consigliate includono:

- ridurre la quantità di caffeina e di alcolici che consumate, specialmente prima di andare a letto la sera;
- fare attenzione all'orario in cui prendete gli antidiuretici;
- indossare calze terapeutiche per le caviglie gonfie;
- riposare tenendo le gambe in alto per alcune ore di pomeriggio;
- tenere una luce accesa nel percorso che porta al bagno (ad es. una lampada da notte); e/o
- porre una padella per l'urina o un secchio colorato vicino al letto.

Il vostro medico potrà prescrivervi farmaci o spray nasali per ridurre la quantità di urina prodotta durante la notte. Potrà anche indirizzarvi a uno specialista con il quale potrete discutere altre possibili terapie come ad esempio i farmaci che curano la nicturia oppure la causa del problema.

Gli specialisti consigliati possono includere fisioterapisti e infermieri esperti di incontinenza e specialisti in urologia o nefrologia.

# NICTURIA-ALZARSI LA NOTTE PER ANDARE IN BAGNO

---

## CHIEDETE AIUTO

---

Per informazioni e risposte sulla nicturia rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere esperto di incontinenza.

Per informazioni sul controllo vescicale, chiamate gratuitamente:

i consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al NUMERO VERDE\* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Il servizio di assistenza telefonica (Helpline) può prenotare un interprete tramite il servizio di interpretariato telefonico (Telephone Interpreter Service)(TIS). Chiamate il numero 13 14 50 dal lunedì al venerdì e chiedete di parlare con la Helpline.

**Chiedete aiuto per la nicturia perché può essere curata.**

\* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.

